

DIETA ŁATWO STRAWNA

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna wskazana jest:

- W stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
- W nadmiernej pobudliwości jelita grubego,
- W nowotworach przewodu pokarmowego,
- W wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych,
- W chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- W zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym,
- W przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą,
- W zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- W okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych.
- Dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,
- Dla osób w wieku podeszłym.

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężko strawnych.

Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej ilości składników pokarmowych, jak dieta podstawowa.

Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Podstawą tej diety jest ograniczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

W diecie łatwo strawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez:

Dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców:

- Obieranie,
- Gotowanie,
- Przecieranie przez sito i miksowanie produktów,
- Podawanie przecierów i soków,
- Stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.

W umiarkowanych ilościach można planować chleb pszenno-żytni, żytni razowy, grahamki.

Wyjątek stanowią stany pooperacyjne i zapalne żołądka oraz jelit, w których pieczywo razowe będzie całkowicie z diety wyeliminowane. Zalecana ilość błonnika pokarmowego w diecie łatwo strawnej wynosi do 25g/dobę. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

Modyfikacja diety

Dieta zależnie od masy ciała pacjenta oraz choroby, w jakiej będzie stosowana, może ulec modyfikacji pod względem zawartości energii, składników pokarmowych albo produktów spożywczych.

Na przykład – w chorobach przebiegających z gorączką i dla pacjentów wyniszczonych wartość energetyczna diety powinna ulec zwiększeniu nawet o 50% w porównaniu z wartością kaloryczną żywienia podstawowego, natomiast pacjentom otyłym liczbę kalorii w diecie należy zmniejszyć.

W diecie stosowanej przy niedokwaśnym nieżycie żołądka ogranicza się płyny, aby nadmiernie nie rozcieńczać kwasu solnego i enzymów trawiennych, a także potrawy i pokarmy z większą ilością tłuszczu i cukru. W stanach zapalnych jelit i towarzyszącej biegunce dieta powinna zawierać więcej białka, a mniej błonnika pokarmowego, tłuszczu i węglowodanów w postaci cukru, miodu, dżemów. Produkty te wzmagają fermentację i nasilają biegunki. Przy nietolerancji cukru mlecznego należy mleko zastąpić jego przetworami, takimi jak: ser twarogowy, jogurt, kefir. W produktach tych jest znacznie mniej laktozy. W razie występowania biegunki dietę modyfikujemy, uwzględniając w niej napoje i potrawy zapierające, takie jak mocna herbata bez cukru, napar suszonych czarnych jagód, kakao na wodzie, napar z rumianku, mięty, tarte jabłko, kisiele, żelatyna, ryż, marchew gotowana, suchary.

Uwagi technologiczne

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzone, nie przechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.

Dozwolony tłuszcz to oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne- bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, olej rzepakowy bezerukowy- zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek, także bogata w kwas oleinowy, oraz masło, śmietanka i miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu, albo potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z wody. W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np.: budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w „łaźni wodnej”.

Posiłki powinny być smaczne – przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie. Dieta łatwo strawna jest podstawą do planowania pozostałych diet leczniczych, oprócz diety bogatoresztkowej.

Produkty i potrawy z reguły źle tolerowane przez większość chorych zostały przedstawione w tabeli w rubryce przeciwwskazane. Słuszniej jednak byłoby indywidualnie wykluczyć z diety każdego chorego tylko te produkty i potrawy, po których dany pacjent nie czuje się dobrze. Dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji pacjenta.

Założenie dla diety łatwo strawnej:

Energia	kcal	2000
	KJ	8368
Białko ogółem	g	75
Tłuszcz	g	70
Węglowodany przyswajalne	g	270
Błonnik pokarmowy	g	< 25
Wapń	mg	950
Żelazo	mg	13
Witamina A (ekw. retinolu)	µg	750
Witamina B1	mg	1,7
Witamina B2	mg	2
Witamina C	mg	70

Białko ogółem – 15,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 29,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 55 % sumy domowego zapotrzebowania energetycznego.

Uwaga ! Zmniejszenie lub zwiększenie diety o 200kcal wymaga odjęcia od dziennej racji pokarmowej lub dodania do dziennej racji pokarmowej produktów: 10g pieczywa, 10g maki, kasz lub makaronu, 5g oleju lub masła, 50g ziemniaków, 10g cukru.

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	ilość produktu
1.	Produkty zbożowe:	g	220
	Pieczywo pszenne i żytnie	g	200
	Mąka, makarony	g	30
	Kasze, ryż, płatki śniadaniowe	g	40
2.	Ziemniaki	g	250
	Warzywa i owoce: w tym	g	700
	Warzywa	g	400
	Owoce	g	300
3.	Mleko i produkty mleczne:		
	Mleko i mleczne napoje fermentowane	g	550
	Sery twarogowe	g	50
	Sery podpuszczkowe	g	-
4.	Mięso, wędliny, ryby oraz jaja	g	135
	Mięso, drób (bez kości)	g	70
	Wędliny	g	25
	Ryby	g	20
	Jaja	szt.	¼
5.	Tłuszcze:		45
	Zwierzęce	g	25
	Roślinne	g	20

6.	Cukier i słodycze	g	45
----	-------------------	---	----

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone.	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu” fromage”
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne- koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietaną	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna,	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, nasiona roślin

	ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe		strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone w głębokim tłuszczu z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z nkt), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z jkt), masło	margaryny miękkie (utwardzane metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, „z wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	kwaszona kapusta, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty,	kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody,

	musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe		chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha,		ostre: ocet, papryka, chili, curry, musztarda, gałka muskatołowa, gorczyca